

中国心脏健康膳食食谱来啦

近期,北京大学等多所高校的学者们开发出贴近中国家常菜的“中国心脏健康膳食”,该健康膳食在临床试验中展现出良好的降压、护心效果。“中国心脏健康膳食”和家常饮食有啥不一样?普通人在家要怎么做?

“国产饮食模式”更接地气

对心脑血管患者来说,合理饮食极其重要,可要坚持下去不是一件易事。

河南科技大学第二附属医院心内科医师胡晓咏说,国际上公认有降压、护心功效的饮食模式有“得舒饮食”“地中海饮食”等,遗憾的是,这些饮食模式都是以西方膳食习惯为基础,不管是食材还是烹饪方法,都难以用到国人的饮食中,“贴近家常菜的‘中国心脏健康膳食’有望成为国人的健康饮食新指标”。

“中国心脏健康膳食”和家常饮食有啥不同?“最主要的区别是两减少、六增加。”胡晓咏介绍,这一健康饮食模式强调减少脂肪和钠的摄入量,增加蛋白质、碳水化合物、膳食纤维、钾、镁、钙的摄入量。比如,

普通人的早餐有花卷、小米粥、煮鸡蛋、咸菜等,但健康膳食推荐的早餐食谱为蔬菜花卷、小米粥、煮鸡蛋、凉拌绿豆芽和坚果。对比来看,蔬菜花卷可增加摄入维生素和膳食纤维,舍弃咸菜是为了减少钠盐的摄入,加入坚果可以保证镁、钙等营养物质的摄入量。

做饭前问自己四个问题

“中国心脏健康膳食”虽好,但也有现实难题:普通人很难给自己配置健康食谱。那么,自己在家该怎么做呢?胡晓咏建议,大家可以先问自己四个问题。

第一个问题是:主食粗细搭配了吗? 建议保证每餐主食有1/3是全谷物、杂豆、薯类等。

第二个问题是:蔬菜、水果、坚果吃够了吗? 推荐成年人每天摄入一斤蔬菜、半斤水

果,这里说的是生重。此外,每天还应吃10克左右的坚果。

第三个问题是:盐吃多了吗? 建议大家循序渐进,让口味逐渐变得清淡,平时应少吃或不吃酱油、蚝油、酱料等含盐多的调味品,可以用葱、姜、蒜、醋、菌粉等增味。

第四个问题是:脂肪摄入超标了吗? 建议大家各个控油壶,把每天的烹调油总量控制在25克,平时还应少吃肥肉。

分享一周低脂低盐食谱

为了让大家更易上手操作,专家们还详细推荐了一周低脂低盐食谱。早餐以煮鸡蛋(1个)、拌蔬菜(拌豆芽、拌芹菜、拌黄瓜等)、杂面或白面馒头(50克)、牛奶(200克)或豆浆(400克)为主。在这,重点介绍午餐和晚餐食谱(下图)。

(摘自《洛阳晚报》)

时间	午餐	晚餐
星期一	荞麦大米饭、芹菜炒鸡肉	小米稀饭、白面馒头、青椒肉片
星期二	白米饭、冬瓜炖鸡肉	燕麦粥、蔬菜花卷、豆芽炒肉丝
星期三	燕麦大米饭、清炖鱼、炒青菜	大米稀饭、杂面馒头、韭菜豆腐干
星期四	荞麦大米饭、茄丝肉片(少油)	玉米糝、白面馒头、木耳肉片
星期五	燕麦大米饭、洋葱炒肉	小米稀饭、葱花卷、西葫芦肉片
星期六	白米饭、清炖鱼、炒青菜	燕麦粥、杂面馒头、白菜豆腐
星期日	燕麦大米饭、黄瓜肉片	大米稀饭、白面馒头、苦瓜肉丝

每天做家务降低51%痴呆风险

近日,深圳市康宁医院神经精神团队公布的追踪10年相关研究显示,与不常做家务的人群相比,几乎每天都做家务的人群痴呆发生率降低51%。

深圳市康宁医院团队分析了中国7237名老年参与者,平均年龄为81.88岁,52.8%为女性,通过10年的随访记录及问卷形式,收集了参与者的家务活动频率及生活方式和健康因素等特征,分析了家务活动频

率与痴呆发病率间的关系。研究发现,与很少或几乎不做家务的人相比,几乎每天都做家务者的痴呆发病率降低51%。

武汉市精神卫生中心早期干预三病区医生马子龙解析,合适的运动和做家务效果相当,可能的机制是减少了老化风险。马子龙说,目前老年痴呆无有效治愈药物,但老年痴呆、帕金森等神经退化病在睡眠监测中往往有些特异表现,

如肢体运动性觉醒增高等。有些会有明显关联的前驱症状或疾病(如肝硬化和肝癌),大多数就诊患者出现睡眠中的行为问题(如噩梦连连,梦中厮打、搏斗、逃生等)才会到医院。马子龙说,睡眠监测也可早期提示老年痴呆。如存在明显性格改变或记忆力下降,可进行睡眠筛查,帮助早期发现老年痴呆。

(摘自《武汉晚报》)

“眼睛被撞伤后该冷敷还是热敷?”经常有患者咨询类似问题。解放军总医院第三医学中心眼科医学部主任陶海介绍,眼部出现不适,可根据病情选择冷敷或热敷缓解症状。

冷敷主要用于眼外伤早期及眼部发痒、红肿和疼痛症状明显时;热敷主要用于慢性炎

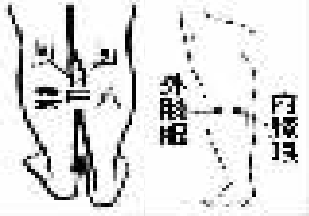
症(如慢性结膜炎、慢性睑缘炎、慢性睑腺炎)及眼干、眼涩、眼疲劳等。

有的眼部不适症状,需冷敷和热敷相结合。如果是睑腺炎、泪腺炎、泪囊炎等急性炎症初期,如只有局部轻微发痒和轻微红肿,可先热敷。若热敷

1~2天后,急性炎症继续发展,如出现明显红肿、发热和疼痛,应改冷敷。如果因用眼过度出现明显干涩、灼痛,可先冷敷,待症状减轻后再热敷。

需提醒的是,如果经多次冷敷、热敷,病情无缓解甚至加重,应及时就医。

(摘自人民资讯)



广东广州张女士问:都说经常按摩膝盖,可以促进气血循环、疏通经络,可我每次按摩膝盖后都会出现疼痛加剧的情况,请问这是按摩有效果的表现吗?

膝盖为何越揉越痛

广州医科大学附属第一医院骨科主任医师卢伟杰答:部分老人本身患有有关节炎,以为按摩膝盖可以起到养护膝盖的作用,其实这种做法是不对的。轻轻按摩或能暂时减缓疼痛,但并无实际作用,过度的搓揉反而可能加重软骨的磨损,导致疼痛加重。出现膝盖疼痛的中老年人,平时应避

免长时间处于一种姿势,如站立及长距离行走,更不要盲目地反复屈伸膝关节、揉按髌骨等。为了缓解疼痛感,可以点按膝眼穴(髌骨下缘两侧凹陷处)、委中穴(位于腘窝的中点处)等穴位。点按之后,再将两手掌心搓热,热熨两膝盖处5分钟左右。

(摘自《广州日报》)

百岁“阳光奶奶”爱笑爱动

家住河南洛阳安乐街道的郑凤英今年刚好100岁。她身体硬朗、爱动爱笑,附近居民都喊她“阳光奶奶”。



出门活动,一般晚上8点多就上床睡觉。饮食方面,她从不挑食,家里人吃什么就跟着吃什么。

在晚辈们看来,郑凤英之所以能长寿,跟她性格开朗、与人为善是分不开的。“谁家遇到难事了,她就主动去帮忙,不求回报,因此大家在心目中威信很高。”王自立说,母亲喜欢到处串门,跟人有说有笑的,“她几乎没有烦恼,整天笑容满面的,我们看了都觉得心情愉悦”。

史静鹤(摘自洛阳网)

“老太太可阳光了,大家都说她看上去只有七八十岁。”郑凤英的儿子王自立介绍,母亲除了听力稍微有点减退外,其他一切正常,完全不需要人专门照顾,“她在家闲不住,总瞒着我们做家务”。

“我的日常起居非常有规律,几乎数十年如一日。”郑凤英介绍,她每天早上5点多就起床

腰椎间盘突出康复练6招

“患腰椎间盘突出后能不能锻炼?怎么锻炼?”这是康复科医生在门诊最常被患者问到的问题。南方医科大学中西医结合医院针推康复科教授周国平介绍,只要过了急性期,合理的康复锻炼可以让腰椎间盘突出患者减少疼痛困扰,降低复发风险。如何锻炼?他分享了6招。



提醒:选择适合自己的方法,量力而行,适可而止。如锻炼时出现剧烈疼痛,应立即停止。平时还要注意少弯腰、少负重、勿久坐,尽量减少腰部发力,以免加重症状。

第1招:飞燕点水 是练习腰腹肌肉最常用的方法之一。俯卧于床,双侧手臂置于身体两侧,头颈、上半身与两腿同时背伸,令整个身体后伸成一自然弧形线,同时吸气。其形如鲤鱼打挺,又如飞燕翔空。停留片刻后呼气还原,每日早晚各做15~20次。

第2招:抬头昂胸 取俯卧位,双手支撑于床面,先

将头抬起尽量后伸,同时双手支撑起上半身,使胸昂起,挺胸的力一直要达到腰部。每组做15~20个,每日2~3组。

第3招:拱桥式 仰卧床上,以头、双肘、双足为支点(五点支撑),用力将躯干和下肢离开床面,尽量抬高,如拱桥状,保持10~15秒,然后放松。随着锻炼的进展,可将双臂及手抱于胸前,仅以双足和头后部为支点(三点支撑)练习。每日早晚连续做20~30次。

第4招:仰卧蹬车 仰卧床上,双腿抬起屈曲向上做类似蹬自行车的动作。每日早晚20~30次。

第5招:抱膝触胸 仰卧位,双膝屈曲,双手抱膝使其尽量靠近胸部,但注意不要将背部弓起离开床面。每日早晚做20~30次。

第6招:摆髋 平躺在床上,屈膝,轻轻左右摆动髋部,左右摆动为一次,一组10次,一天3~5组。

(摘自《羊城晚报》)

这样锻炼 长寿又健康

在我国老年人群中,“长寿却不健康”的问题较为突出。要想健康,运动是必不可少的。近日,国家卫生健康委发布了关于老年人科学运动的一些科普常识,请认真看看。

老年人应该根据自己的病情选择适合的运动。重度高血压患者不能进行举重训练,老年膝骨关节炎患者不宜跳绳。锻炼时可以利用运动时的心率来控制运动量,运动的适宜心率一般为170减去年龄。

劳动不能代替体育锻炼,锻炼动作不宜突然过大。参与运动之前应做好准备运动,注意运动量的控制以及器材、场地、环

境、时间、气候的选择。

慢性病患者宜尽早进行锻炼。关节炎、高血压等慢性病是可控而不可治愈的,因此慢性病患者等到彻底康复后再进行体育锻炼是不对的,应该尽早通过体育锻炼控制病情。如果运动后出现头痛、胸闷、心跳不适、食欲缺乏、睡眠不佳及明显的疲劳、厌倦现象,说明运动量过大,应及时调整或暂时停止一段时间。

(摘自央视)

